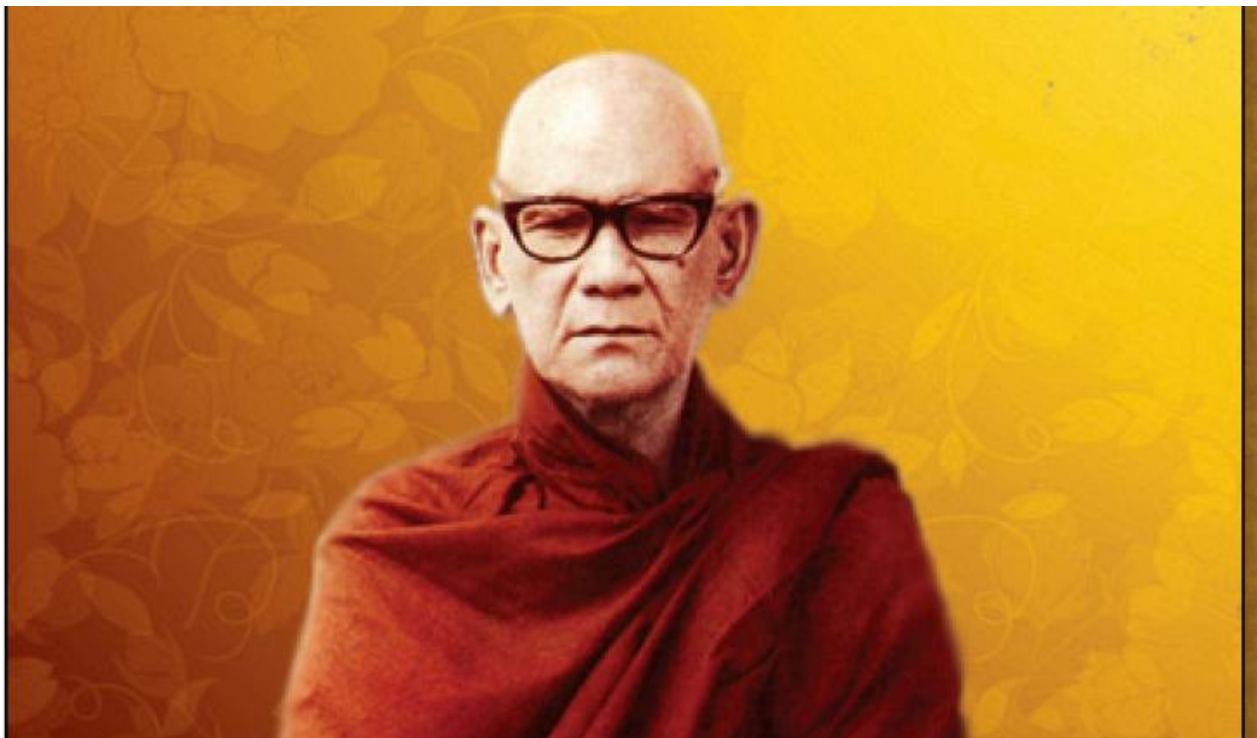


VIPASSANA SEBAGAIMANA DIAJARKAN OLEH MAHASI SAYADAW DI BURMA

VIPASSANA SEBAGAIMANA DIAJARKAN OLEH MAHASI SAYADAW DI BURMA



Tentang Mahasi Sayadaw

Mahasi Sayadaw diakui keahliannya sebagai salah guru yang merevitalisasi praktik Vipassana di negara-negara Buddhist Theravada.

U. Sobhana Mahathera dilahirkan di 1904 di Burma bagian utara. Ia bergabung dalam kelompok sebagai anak yang matang dan menyelesaikan studi tradisionalnya dengan kehormatan. Ia

kemudian kembali ke kampung halamannya, Sikhum, dimana ia menjadi kepala sebuah biara, dimana biara itu bernama Mahasi, yang berarti “Drum Besar”. Di Burma (kini dikenal sebagai Myanmar), para bhikkhu acapkali diberi nama panggilan sesuai dengan nama tempat dimana mereka dilahirkan ataupun tinggal, oleh karenanya ia kemudian dikenal dengan julukan sebagai Mahasi Sayadaw.

Adalah setelah Perang Dunia Kedua dimana orang-orang dengan kedudukan tinggi, termasuk perdana menteri terdahulu, U Nu, pergi mencari seorang guru untuk memulai sebuah pusat meditasi di Rangoon/Yangon. Pusat ini tidak hanya menjadi biara, tetapi sebuah tempat dimana orang awam dapat mempraktikkan Vipassana.

Hal ini, tampaknya, merupakan suatu revolusi/reformasi kecil dimana biasanya dianggap hanya para biarawan yang dapat memperoleh sesuatu dari meditasi. Tentunya ini menjadi kualitas istimewa dari pusat meditasi Mahasi yang di dalamnya terdapat guru-guru biasa dan praktisi awam serta banyak dari pusat-pusat meditasi ini di dalam kota ataupun di sekitarnya dengan mudah dapat diakses oleh orang-orang awam biasa.

Adalah di pusat ini, pada tahun 1947 di perbatasan Yangon, Mahasi Sayadaw, U Sobhana Thera, mulai mengajarkan sebuah teknik yang mana telah ia kembangkan melalui guru terkenalnya, U Narada, yang juga dikenal sebagai Mingun Jetawun Sayadaw di Myanmar Utara.

Ia memiliki tiga karakteristik utama dalam mengobservasi nafas di abdomen (daerah rongga perut), mencatat dan berlanjut dengan perlahan.

Mengobservasi Nafas pada Abdomen

Kita mengobservasi nafas, atau sebaliknya sensasi-sensasi yang disebabkan oleh nafas, guna membuat konsentrasi dari momen ke momen. Hal itu menenangkan hati—pikiran oleh karena merupakan objek netral. Ada berbagai macam tempat dimana orang merasakan sensasi-sensasi ini lebih kentara lagi.

Beberapa merasakan mereka di lubang hidung atau di atas bibir, sebagian pada naik dan turunnya dada, dan sebagian lainnya pada bagian abdomen. Kesemua tempat ini adalah sah dalam konteks Meditasi Vipassana. Mahasi, bagaimana pun, lebih memilih bagian perut (abdomen).

Alasan utama adalah bahwa hal itu merujuk pada pergerakan jalan yang perlahan. Sebagaimana kita mengobservasi dan mengalami bagaimana kaki naik dan turun, maka kita mengalami pengalaman bagaimana (rongga) abdomen naik dan turun. Artinya, sebagai bagian yang baik dari keseharian, seorang meditator menjadi awas atas sifat kefanaan dari berbagai cara yang kentara. Kefanaan atau ketidakkekalan (*anicca*) adalah merupakan satu dari cara-cara yang mana Sang Buddha meminta kita untuk menginvestigasinya sendiri.

Adakah hal lainnya yang kita alami bukan merupakan subjek dari ketidakkekalan? Dua hal besar lainnya untuk diinvestigasi

adalah sifat dari ketidakpuasan (*dukkha*) dan tiada inti diri (*anatta*). Itu merupakan pandangan terang kedalam Tiga Karakteristik Keberadaan yang mengarahkan ke arah pembebasan dari segala penderitaan.

Alasan kedua dari pemilihan pada bagian abdomen, ialah bahwa ketika perhatian diletakkan pada nafas di lubang hidung, ada sebuah tendensi dengan mana konsentrasi lepas kontak dari tubuh ini. Itulah mengapa observasi nafas pada lubang hidung begitu populer dan merupakan cara yang efektif untuk meraih keadaan tertinggi dari konsentrasi yang dikenal sebagai absorpsi, *jhana*.

Disini, ada sebuah bahaya. Ketika konsentrasi menjadi terkunci kepada satu titik pada satu objek semata, efeknya akan melampaui apapun lainnya dan ini akan menghentikan proses pemurnian hati, kehidupan emosional kita. Hal ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa praktik (meditasi) konsentrasi tidak dapat berjalan beriringan dengan Vipassana.

Benar, hal itu didukung dalam khotbah-khotbah. Akan tetapi, Mahasi mendukung bagian utama/langsung semata dari Vipassana (*ekayano maggo*) sebagaimana telah diajarkan dalam Khotbah tentang Bagaimana Menegakkan Berkesadaran (Satipatthanasutta MN 10). Tidak juga berarti hal ini berarti bahwa observasi nafas pada lubang hidung adalah teknik yang tidak valid dalam Meditasi Vipassana. Benar, meskipun Mahasi memilih abdomen sebagai sebuah tempat utama dalam observasi, ia tidak

melarang siapapun dari observasi sensasi-sensasi pada (bagian) lubang hidung.

Bagaimana pun, ketika kita berada di pusat bagian dari abdomen atau dada (ketika nafas dangkal/cetek), kita tetap dengan sangat berada dalam kontak dengan tubuh kita sendiri. Ini memungkinkan berbagai turbulensi dalam tubuh yang disebabkan oleh keadaan pikiran kita sendiri untuk bermanifestasi dan terbakar hangus. Ini merupakan psikotherapeutic efek dari Vipassana.

Untuk emosi-emosi kita, mood, dan keadaan-keadaan mental mengekspresikan dirinya melalui tubuh seringkali sebagai penghalang/rintangan, rasa sakit dan nyeri dan sebagainya yang mana kadangkala sebagai emosi mentah/kasar. Segala turbulensi mental ini harus diizinkan untuk mengekspresikan dirinya sendiri dalam kesadaran dan itu semua harus ditahankan dengan sabar.

Mencatat

Teknik kedua, yang mana merupakan spesifik dari Metode Mahasi, ialah “catat/pencatatan”. Secara paradoks, ini merupakan sebuah teknik untuk membawa meditator melampaui pikiran. Ia tidak berakhir secara sendirinya. Mahasi adalah terpelajar yang sangat dihormati. Sebagai seorang yang muda, ia telah lulus ujian Dhammacariya (guru dari Dhamma) dengan penghormatan. Saat Konsili Buddhist Keenam di tahun 1945, ketika seluruh teks ditinjau ulang dan untuk pertama kalinya seluruh literatur komentarial diedit, Mahasi Sayadaw diberi tugas sebagai Pucchaka

(penanya) dan Osana (editor final) dari teks-teks tersebut. Meskipun seorang sarjana, ia tidak membuat pemahaman intelektual dirancukan dengan pengalaman langsung dari “pengetahuan yang dalam” (*insight*).

Benar ia menaruh kecerdasannya dalam melayani Dhamma. Ia menulis banyak buku Dhamma dan introduksi/pengenalan terbaik ke sistemnya tetaplah merupakan pembicaraan pembuka bagi para pemula dalam Satipatthana Vipassana: Discourse of the Basic Practice of the Application of Mindfulness. Deskripsi yang lebih mendetail dapat ditemukan pada bukunya: Practical Insight Meditation.

Merujuk pada ajaran Buddha, ada dua tingkat/taraf konsentrasi yang dilalui sebelum konsentrasi penuh tercapai. Yang pertama ialah sebuah pencatatan sederhana atau menamakan sebuah objek (*simple noting or naming of the object*). Ini merupakan “labeling” sederhana, menamakannya, dan mencatatnya dimana pun perhatian diarahkan pada objek yang dikenal dengan istilah *vitakka* dan diibaratkan seekor lebah terbang menuju ke arah bunga. Itu adalah sebuah kata yang mana merangkum seluruh pengalaman.

Pada seorang anak, hal ini sangat kentara dan simplistik/sederhana. Ketika seorang anak berumur dua tahun mulai (belajar) berbicara, bersukacita karena mampu menamakan sebuah objek. “*Mobil! Mobil!*” untuk pikirannya itu pada tingkatan level bahasanya kata mobil secara sederhana menunjuk pada

objek. Adalah tidak banyak pikiran di seputarnya sejak bahasa itu sendiri, yang mana memungkinkan kita untuk memikirkan sebuah objek, tidak berkembang dengan cukup untuk ini terjadi. Bagi kita, kata “mobil” memunculkan “liang” bagi memori-memori dan keinginan-keinginan. Inilah pikiran mengenai sebuah objek. Pemikiran ini dikenal sebagai, proliferasi/pengembangan (*papanca*), dan tujuan dari memikirkan serta mengalami adalah untuk membuat kita luput untuk menyadari objek dan teralihkan pada pikiran.

Buddha mengibaratkan ini seperti seekor monyet, meloncat dari cabang ke cabang. Inilah tepatnya yang harus kita buat berakhir. Pikiran yang menyusut dan terpampatkan hingga sebuah kata tunggal adalah usaha permulaan. Namun dalam tahap ini, pemeditator bagaimana pun perlu menarik perhatian dari lamunan yang berkeliaran/mengembara-nya itu kedalam observasi. Tentu, ini inilah latihannya melalui sebuah teknik—merekondisi kesadaran kepada kekinian, dengan penuh perhatian kepada apa yang terjadi saat kini.

Untuk menjadi efektif, pencatatan ini harus dilakukan dengan usaha yang tepat/pas/saksama. Itu harus diakui/disadari apa yang tubuh, hati, atau pikiran lakukan. Sebagai contoh, ketika seseorang tersadar/terbangun dari sebuah hayalan, diadakan sebuah pencatatan dan kemudian dilanjutkan pada pencatatan kedua dan pencatatan yang konsekuen/berkelanjutan, yang mana sebuah pengakuan/penyadaran atas pikiran yang terobsesi.

Dalam cara yang sama, jika sebuah sensasi atau perasaan muncul di tubuh, pencatatan awal adalah merupakan sebuah pengakuan/pengenalan dan pencatatan kedua dan seluruh pencatatan berkelanjutannya merupakan penyadaran-penyadaran (*acknowledgements*). Itulah yang sebenarnya terjadi kini. **Namun meskipun dilakukan pencatatan secara saksama, perhatian selalu ditempatkan bukan pada kata-kata, tetapi pada pengalaman—perasaan atau sebuah sensasi, perasaan dari sebuah emosi.** [Note penerjemah: alih-alih membentuk tulisan imajinatif di dalam hayalan dan menjadikannya objek pelarian, kita dapat melihat reaksi dari pencatatan itu pada tubuh kita. Semisal, sembari mencatat perasaan marah sebagai “*marah, marah, marah, ...*”, kita dapat mengamati sembari tetap mencatat “*marah, marah,...*” bahwa ulu hati atau dada kita menjadi panas dan menyesak. Seketika itu juga marah sirna.]

Seolah-olah kecerdasan intuitif melihat melampaui/melewati kata-kata dan pengalaman-pengalaman menghadirkan objek secara langsung (*it is as though the intuitive intelligence sees through the word and experiences the presenting object directly*). Dalam cara ini kecakapan intelektual dibawa kedalam upaya oleh kecerdasan intuitif tersebut, daripada kecerdasan intitif diselubungi oleh pemikiran konseptual.

Kini pemikiran/gagasan itu sendiri dapat dibagi kedalam dua kategori konseptual dan pembuatan gambaran. Pada pernafasan, sebagai contoh, sebagaimana kita catat, akan ada sebuah konsep dari naik dan turun dan juga sebuah gambaran dari abdomen di

pikiran. Kita tidak mencoba untuk menghancurkan mereka atau dalam cara apapun melenyapkan mereka. Kita hanya tetap mengarahkan/menunjuk perhatian pada perasaan dari pergerakan, sensasi-sensasi. Perhatian ini, sebagaimana ia akan bertumbuh dalam kekuatan, pada gilirannya akan mengambil keluar seluruh energi dari pemikiran/pikiran kepada poin/titik dimana yang ada hanya kata yang dicatat (*will eventually take all the energy out of thinking to the point where there is just the noting word*).

Berikutnya ialah tahap kedua dari perkembangan. Pemeditator masih tetap mencatat, namun perhatian daripada berkehendak untuk mengembara kemana-mana, menjadi menempel pada objek tersebut. Ini diibaratkan seekor lebah yang mendarat pada sebuah bunga dan menghisapnya. Itulah tahap kedua dari perkembangan konsentrasi yang baik dan disebut sebagai "*vicara*".

Jika kini pemeditator melanjutkan pencatatan, meletakkan perhatian secara lebih dan lebih pada objek, sungguh merasakan sensasi-sensasi tersebut, sungguh menyadari (*experiencing*) mereka mereka timbul dan lenyap berlalu, seluruh energi akan tertarik keluar dari "kesadaran pikiran/ kesadaran berpikir" (*thinking mind*). Ia akan berhenti.

[Note Penerjemah: untuk lebih jelasnya apa yang dimaksud serta perbedaan antara "kesadaran" dan "kesadaran pikiran", lihat

tulisan Ven. Mahasi Sayadaw dengan judul Komentari Malukyaputta Sutta].

Berpikir selalulah tentang sesuatu. Itu adalah sebuah usaha / percobaan untuk mengkategorikan. Apa yang kita alami ialah “melihat sinar” dari pengalaman masa lampau. Apa yang telah kita alami di masa lampau tersaring melalui cara kita melihat segala sesuatu, disposisi-disposisi kita (*sankhara*, watak/sifat). Itulah mengapa pikiran usang (termasuk pikiran detik sebelumnya) tidak mengijinkan kita untuk melihat sesuatunya secara / dengan cara baru. Jika kita sungguh hendak mengalami segala sesuatu sebagaimana mereka adanya, maka seluruh pemikiran konseptual mengenai segala sesuatunya tersebut harus dihentikan dan diakhiri. Ketika pemikiran berhenti, oleh karena itu kita harus berada disana bersama dengan apa yang sedang terjadi. Dan adalah pada poin tersebut bahwa kesadaran sejati Vipassana, *samma sati*, kesadaran benar, timbul dan kecerdasan intuitive kita, itu akan berhenti ketika kita telah tiba pada level yang cukup tinggi dari kesadaran dan konsentrasi.

Momen-momen dari Vipassana murni semacam itu biasanya dalam durasi yang sangat singkat, namun mereka memiliki potensi hebat untuk pandangan terang (*insight*). Momen-momen ini dikenal sebagai *khanika samadhi*, konsentrasi sementara (*momentary concentration*) yang mana diperpanjang kedalam sebuah momen demi momen kesadaran yang terkonsentrasi. Konsentrasi semacam ini tidaklah bergantung pada sebuah objek tunggal sebagaimana konsentrasi pencerapan (*arambana samadhi*, *absorption*

concentration). Ia menarik apapun yang muncul didalam pikiran sebagai objeknya, tetapi untuk tujuan melihat Tiga Karakteristik dari Keberadaan (*lakkhana samadhi*).

[Note Penerjemah: *Lakkhanā* artinya sifat, atau ciri khusus. Terdiri dari: 1. Sifat individu (*sabhāva lakkhanā*), 2. Sifat sesaat (*sankhata lakkhanā*), dan 3. Sifat umum (*sāmañña lakkhanā*). Untuk lebih jelasnya dapat melihat pada buku berjudul “*Membuka Jalan Petunjuk untuk Para Yogi pada Saat Wawancara Ceramah*” oleh Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha Sayadaw U Panditābhivamsa.]

Dengan kata lain, konsentrasi dalam Vipassana hanyalah berada di sana untuk mendukung kesadaran (*sati*) dan kecerdasan intuitif tersebut (*panna*). Itu merupakan tatapan mantap dan eksplorasi atas ketidakkekalan, ketidakpuasan dan “tiada entitas diri inti” yang mengarahkan kepada pembebasan.

Bagi beberapa meditator, kegiatan “mencatat” (timbul--berlangsung—lenyap-nya fenomena fisik dan fenomena jasmani) mengalami kesukaran. Sebagai contoh, kata-katanya terlampau keras dan mendominasi meditasi itu sendiri. Ini secara gamblang menunjukkan pada meditator bagaimana mereka telah terblokir oleh pemikiran konseptual.

Dengan secara sabar mengarahkan menunjuk perhatian pada perasaan-perasaan, kecerdasan itu akan membebaskan/melepaskan dirinya sendiri dari pikiran konseptual. Ini seringkali cukup sebagai sebuah penemuan bagi pemeditator

bahwa ada cara lain memahami dunia. Lainnya ialah kesulitan dalam menemukan kata yang tepat. Seseorang akan mulai mencari sebuah kata barangkali sebagai puisi atau syair. Tetapi kata paling sederhana adalah cukup dan jika ia tidak dapat bangkit, sebuah kata yang bersifat general/umum, sebagai contoh, akan bermanfaat.

Pencatatan ini, tentu saja, tidak hanya terbatas pada postur duduk. Benar, itu akan bersifat berkelanjutan mulai dari momen kita bangun hingga pada momen kita jatuh tidur. Mahasi (Sayadaw) sering berkata, “*Kesadaran yang berkelanjutan adalah kunci rahasia dari kesuksesan.*”

[Note Penerjemah: dari berbagai literatur yang ditulis Mahasi Sayadaw, selalu ditegaskan bahwa kesabaran adalah elemen terpenting kemajuan dalam Meditasi Vipassana.]

Oleh karenanya, itu menjadi penting untuk mencatat setiap tindakan dalam keseharian, semisal membuka sebuah pintu. Benar, kita harus memupus/meninggalkan semua hierarkhi, berpikir bahwa (postur) duduk adalah lebih penting daripada (meditasi) berjalan yang mana lebih penting daripada (meditasi) makan dan sebagainya.

Bagaimana pun, hal itu tidak hanya mengenai sensasi-sensasi, emosi-emosi, pikiran yang berkeliaran dan tindakan-tindakan yang harus dicatat, tetapi pula kategori pikiran itu yang mana kita alami sebagai intensi-intensi / kehendak.

Sebuah kehendak adalah pemikiran yang diikat/dicampur dengan keinginan dan tidak semua keinginan itu adalah tidak terlatih. (*An intention is thought laced with desire and not all desires are unskillful*). Dalam kenyataannya, kita sedang mencoba untuk memberdayakan/memperkuat intensi-intensi yang terampil itu semisal kehendak untuk bermeditasi.

Alasan kita mencatat intensi sebelum kita melakukan sesuatu adalah karena semua tindakan tubuh, ucapan, dan pikiran memiliki sebagai pencetus/pembangkit mereka sebuah intensi/maksud/tujuan. Untuk mencatat sebuah intensi, berikan kita waktu untuk mengakui/menyadari itu, yang bajik atau yang tidak bajik.

Kita kemudian dapat melepas intensi-intensi itu yang kita lihat/pahami akan mengarahkan kita pada ketidakpuasan dan memberdayakan hal tersebut yang akan mengarahkan kita pada kepuasan.

[Note penerjemah: di sini kita melihat, “ingin” dan “tidak ingin” adalah dua sisi dalam satu koin yang sama. Ketika kita tidak ingin duduk, kita sedang ingin berjalan, dan sebaliknya. Jadi, bila keinginan diidentikkan dengan kekotoran batin (*kilesa*), maka disaat bersamaan terdapat “ketidakinginan”, maka ketidakinginan itu sendiri pun adalah *kilesa*, sepanjang ia dilekati. Sehingga, yang merupakan *kilesa* bukanlah keinginan ataupun ketidakinginan, namun sifat kemelekatan itu sendiri. Sang Buddha dalam berbagai

uraiannya menegaskan, bukan menikmati yang jahat, tapi melekat terhadapnya yang merupakan kekotoran batin.]

Inilah pemahaman *kamma*. dan adalah merupakan “kehendak/niat” (*cetana*) yang Sang Buddha sebut sebagai *kamma*. kehendak/niat demikian merupakan kekuatan yang akan menarik sesuatu yang berpotensi sehingga menjadi aktual (*will is that power that takes something out of potential into the actual*). Kita perlu memberdayakan sebuah intensi untuk menyadarinya. Jika kita mengambil posisi berdiri dan mencatat intensi kita untuk berjalan, kita dapat melakukannya untuk tempo waktu yang panjang. Maka kemudian kaki-kaki kita bergerak. Kekuatan yang telah menerjemahkan/menafsirkan/menjelaskan intensi tersebut kedalam sebuah tindakan adalah “kehendak” dan dengan demikian telah melakukan sebuah tindakan sebuah perbuatan *kamma*.

Tindakan-tindakan ini ketika dilakukan berulang akan membentuk kebiasaan-kebiasaan kita dan sebuah ringkasan dari kebiasaan-kebiasaan menjadi personalitas/karakter. Adalah personalitas ini yang membawa kita pada garis hidup. Sehingga mencatat intensi-intensi menjadi sebuah bagian esensial dari kemajuan menuju pembebasan.

Pencatatan untuk itu adalah merupakan suatu teknik, sebuah alat, yang mana dengan itu kita dapat memulai melatih perhatian untuk tetap berada pada objek kekinian dan lebih penting lagi adalah mengecoh daya pikiran dari bermunculan hingga berhenti sepenuhnya.

Bahwa segala pemikiran konseptual yang membuat penglihatan kita terdistorsi. Itu dikenal semata sebagai kategori-kategori, ingatan, dan konsep-konsep. Dengan menghentikan proses dari hayalan dan menjaga persepsi tetap pada bentuknya yang paling sederhana pada saat titik terjadinya kontak, kecerdasan intuitif ini melihat segala sesuatunya kembali seperti seorang anak kecil.

Tetapi tidak dengan pemahaman seorang anak-anak. Kini kecerdasan tersebut dilengkapi untuk mengobservasi Tiga Karakteristik dan itulah mengapa ia melepaskan/membebasan dirinya sendiri dari delusi sebuah kekeliruan, identitas dan kemelekatan terhadap organisme psikofisikal. Tubuh ini, hati ini, dan pikiran ini adalah bukan kita ataupun entitas AKU, bukan milik kita, bukan pula diri mereka yang dianggap sebagai diri berinti. [Note Penerjemah: untuk lebih jelas, lihat karya Ven. Mahasi Sayadaw dalam bukunya “*Komentar Anattalakkhana Sutta*”, sebuah karya jenius dari seorang Mahasi Sayadaw yang mengupas apakah itu *anatta*—bukan AKU, bukan entitas diri, ataupun inti yang mutlak, secara komprehensif dan sistematis.]

Bergerak Perlahan

Bergerak perlahan, melakukan apapun secara perlahan, merujuk pada segala area dari aktivitas dari apa yang Buddha katakan di dalam Khotbah Bagaimana Membangun Kesadaran, pada bagian melakukan segala sesuatu dengan berkesadaran (*sampajana-kari hoti*), entah ketika melihat, berpakaian, sedang di

toilet, ketika sedang makan, dsb. Ketika kita melaksanakan aksi-aksi ini secara sangat perlahan dan secara berhati-hati/secara sengaja, ia mempertajam daya perhatian kita dan mempermudah untuk dilihat/dipahami.

Ini mirip seperti ketika film di putar lambat. Kian lambat sebuah film Anda perlambat, semakin lebih Anda mampu melihat. Kita dapat melihat seluruh proses. Benar, Anda dapat melihat prosesnya frame demi frame. Dalam cara yang sama, kian lambat kita memperlambat pergerakan, kian mudah kita melihat bagaimana tubuh, hati, dan pikiran saling bereaksi (*inter-react*).

Progres menuju Pandangan Terang (*Progress of Insight*)

Teknik yang merupakan kekuatan ini memungkinkan untuk memandu pemeditator melalui tahapan kasil dari Pengetahuan Pandangan Terang (*Vipassana nana, Insight Knowledges*). Yakni pandangan terang yang membawa pada pengalaman langsung Nibbana, yang pertama dikenal sebagai Pemasuk Arus (*sotapanna*). Keseluruhan proses ini berulang sebanyak empat kali untuk meraih Jalan dan Buah kepada Ia yang Kembali Satu Kali Lagi (*sakadagami*), ia yang Tidak Kembali (*anagami*) dan Arahmat, ia yang Tercerahkan. Mahasi (Sayadaw) menjelaskan semua ini secara detail dan jernih dalam bukunya, *The Progress of Insight*.

Mahasi (Sayadaw) pergi untuk menyelesaikan tour di Asia Tenggara, Amerika Serikat, dan Eropa. Di Britania, ia datang untuk memimpin pelatihan-pelatihan di Oxford. Ke hadapannya datang ketua para murid, Sayadaw U Janaka dan Sayadaw U pandita.

Kini, ada kota di London dan Manchester dimana Bhikkhu Mahasi tinggal menghuni dan mengajarkan sistemnya. Ia berharap persekutuan Satipanya akan menumbuhkan cukup dorongan untuk mendirikan pusat meditasi Mahasi dan mengusahakan jerih payah satu diantara guru Vipassana terkemuka pada abad sebelumnya, Y.M. Mahasi Sayadaw. (**Bhante Bodhidhamma**, dari http://www.satipanya.org.uk/essays/essay_mahasi.pdf)